Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№30 (463) | 17 июля 2013 года

Город. Наши люди

Необычный подарок



Счастливые новобрачные Виктория и Александр Талерчики

Свадебный автомобиль, на котором молодожёны Виктория и Александр Талерчики уехали из загса, выделялся из общей массы автомобилей свадебного кортежа.

В пятницу слонимчане могли наблюдать, как новобрачные катались по Слониму на армейской автомашине "Амфибия". Такой необычный подарок им преподнёс друг семьи Жан Духовник, владелец этого авто. Украсив машину лентами, кольцами и шарами, он приехал к месту регистрации брака встречать молодожёнов.

Молодые, сделав традиционные три круга по центральному кольцу, отправились в Поречскую церковь на венчание.

Татьяна ПЛАХЕТКО
Фото автора



Жан Духовник прокатил молодожёнов с ветерком

В Слонимском районе — более 3 тысяч инвалидов



Концерт подготовили люди с ограниченными возможностями



Сергей Юшкевич вручал благодарственные письма и грамоты



Зрители

Сегодня в Слониме и районе проживает более трёх тысяч инвалидов, среди них 490 человек — 1-ой группы.

Эта цифра была озвучена на торжественном собрании, посвящённом 25-летию образования общественного объединения «Белорусское общество инвалидов».

В тот день многие присутствующие из числа инвалидов получили благодарственные письма и поощрительные премии из рук заместителя председателя исполкома Сергея Юшкевича.

После торжественной части состоялся концерт, который подготовили люди с ограниченными возможностями.

В завершение праздника для всех участников был накрыт стол.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора

Путь к Богу

ДУХОВНЫЙ ТРУД



Священник
Павел ФРАНТИЩИК

Дорогие друзья! Для того чтобы добиться в земной жизни каких-либо результатов, нам приходится ежедневно трудиться. В жизни каждого христианина непреходящей ценностью является Бог, Который дает нам вечность, и для достижения ее нужно приложить много усилий и стараний. Ведь Бог совершенен, и, чтобы быть с Ним, необходимо стремиться к совершенству: «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5:48).

Но что такое быть совершенным? Это значит искать в жизни прежде всего Царствия Божия и правды его. Так действовать и мыслить, чтобы Царствие Божие внутри нас могло свободно расти и развиваться, чтобы не коснулось нас растлевающее дуновение современного порока и греха. Вот к чему прежде всего должна стремиться душа наша: не к богатству и славе, не к выгоде и удовольствию, а к подражанию Отцу нашему Небесному — «Не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться... потому что всего этого ищут язычники» (Мф.6:25, 32). Мы должны думать «о горнем (небесном), а не о земном» (Кол.3:2), — вот цель и устремление нашей жизни.



Также совершенство подразумевает преображение человеческого естества Божественной благодатью, что неразрывно соединено с подвигами борьбы с грехом. Просвещаясь Божественной благодатью и очищаясь от страстей, христианский подвижник становится более совершенным по причине соединения со Всесовершенным Богом. К такому совершенствованию призваны все христиане.

Один монах по имени Иоанн подумал: «Я хочу быть похожим на ангелов. Они ничего не делают, кроме созерцания великолепия Бога». И в ту же ночь он оставил свой монастырь и отправился в пустыню.

Неделю спустя он вернулся в монастырь. Брат в воротах услышал его стук и спросил, кто это.

— Это Брат Иоанн. Я голоден.

— Этого не может быть, — сказал привратник. — Брат Иоанн в пустыне, он превращает себя в ангела. Он больше не чувствует голод, и ему больше не нужно работать, чтобы прокормить себя.

— Прости мою гордость, — сказал брат Иоанн. — Ангелы помогают людям. Это их работа, и вот почему они созерцают великолепие Бога. Я могу созерцать то же великолепие в моей ежедневной работе.

После этих слов смиренности брат открыл ворота.

10.07.2013

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

вакансии

ТРЕБУЕТСЯ плотник, толковый, есть работа. Тел. 8-029-625-24-12.

ТРЕБУЕТСЯ мастер, положить тротуарную плитку и сделать перегородку из блоков, покрасить стены. Тел. 8-029-622-05-37.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка, для пожилой женщины, перенёсшей перелом ноги, находится на Энке, оплата хорошая. Тел. 8-029-986-73-36, 8-033-622-11-79.

ТРЕБУЕТСЯ бригада строителей, для перевозки деревянного дома. Тел. 8-029-788-97-32.

ТРЕБУЕТСЯ бригада строителей, для наружной отделки дома по перечислению. Тел. 8-029-393-95-59, 8-029-582-45-12, 5-86-86.

ТРЕБУЕТСЯ помощник в строительстве. Тел. 8-025-658-75-84.

ТРЕБУЕТСЯ рабочий, в помощь по ремонту, без вредных привычек, обязательно с водительскими правами. Тел. 8-029-266-57-74, 8-029-965-94-96.

поиск работы

ВЫПУСКНИЦА исторического факультета БГУ набирает учащихся 10-11-х классов г. Слонима и Слонимского р-на для подготовки к сдаче ЦТ по истории Беларуси и Всемирной истории, высокое качество обучения и индивидуальный подход гарантирую, разъяснение неясных моментов в процессе обучения, высокие результаты. Тел. 8-029-780-59-34, 8-033-620-19-04 (Надежда).

ИЩУ работу, по установке межкомнатных и входных дверей. Тел. 8-029-952-13-74, 8-044-492-54-72.

ИЩУ работу: облицовка плиткой, шпатлёвка под обои. Тел. 8-029-584-30-30, 8-029-909-21-70.

ИЩУ работу: отделка гипсокартоном стен и потолков, заливка чернового пола, кладка перегородок. Тел. 8-044-557-23-77.

ИЩУ работу по электрогазосварке, приработок. Тел. 8-044-490-68-47.

ИЩУ работу по крышам и кровлям, кладке стен и перегородок, штукатурка, гипсокартон, полы, малярка. Тел. 8-029-959-16-72, 8-029-281-65-72.

ИЩУ работу по кладке блочных, кирпичных перегородок, столбиков. Тел. 8-029-604-15-09.

ИЩУ работу разовую, мужчина без в/п, грузчика, разнорабочего, помощь в переездах, копке грунта, демонтажа, рассмотрю все предложения. Тел. 8-029-177-53-95.

ИЩУ работу: кровельные работы, установка стропильной системы, металлочерепица, шифер, монтаж, сайдинг, блок-хаус, вагонка. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу по внутренней отделке: шпатлёвка, покраска, обои, откосы дверные и оконные, ламинат и др. Тел. 8-033-393-21-47.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений. Тел. 8-029-885-18-52.

С точки зрения молодости жизнь есть бесконечно долгое будущее;
с точки зрения старости — очень короткое прошлое.

А. Шопенгауэр

Отдушина
17 июля 2013 года №30 (463)

В НАЁМ

СДАЕТСЯ
2- И 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Со всеми удобствами кабельное ТВ квитанции об оплате, Гибкая система скидок. Возможен безналичный расчёт.
Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (МТС), 583-73-91 (МТС)
ИП Остапенко С.В. УНП 590857539

Квартиру 2-комнатную на сутки и более
Молодым компаниям не беспокоить.
На длительный срок не сдаётся.
Кабельное TV, автостоянка, квитанции об оплате
Тел.: 4-45-29, 80295875945 8-044-742-43-76
ИП Стрик В.К. УНП 590090872

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Условия — супер!
Квитанция об оплате
Тел.: Vel. 8029 934 58 90
2-47-05, 8-044-560-37-12
ИП Талерчик В.И. УНП 590321341

СДАЮ 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, удобное месторасположение, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-32-37-663 Velcom
ИП Гурецкая Е.Л., УНП 500425224

СДАЮ
1-комн. квартиру на сутки и более
Чисто, уютно, кабельное ТВ, квитанции, возможен безналичный расчёт. Скидки от срока проживания.
Vel. 8-029-111-08-73
МТС 8-029-582-77-82
ИП Пансевич Л.П. УНП 500268138

СДАЮ
1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ.
Евроремонт. Кабельное ТВ + Интернет. Все для отдыха, квитанции, скидки от срока проживания. Возможен безнал. расчёт.
Velcom 8029-904-11-01, МТС 8029-882-44-99.
ИП Цыпурко М.Л., УНП 590314535

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на сутки и более
Евроремонт, автостоянка и ресторан рядом, кабельное ТВ, квитанция об оплате, возможен Интернет
6-09-55
Тел. 8-029-672-58-55, 8-033-689-56-88
ИП Семко Ю.В. УНП 590857753

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ ХОРОШИЕ УСЛОВИЯ, КАБЕЛЬНОЕ ТВ КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ РЯДОМ РЕСТОРАН, МАГАЗИН «АЛМИ»
Тел.: 8-044-533-29-19, Велком, 8-029-888-10-78, МТС.
ИП Якусик Е.С., УНП 590321597

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА
Квитанции об оплате
Скидки от срока проживания
Тел. 8-033-624-51-97
ИП Пилипчак Р.И., УНП 590319698

Сдаю квартиру на сутки и более
ЕВРОРЕМОНТ, ВСЕ УДОБСТВА, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
Тел.: VEL 8-029-107-51-90
МТС 8-029-250-73-91
ИП Булавчик С.В., УНП 590324593

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
со всеми удобствами. кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Возможен безналичный расчёт. Квитанция об оплате. Приглашаются командированные.
Тел. 8-044-451-74-21,Vel. 8-029-881-19-59 МТС
ИП Кононович Л.Д. УНП 5995647

СДАМ 2-комнатную квартиру на сутки и более
Тел. МТС 8-029-289-75-03
8-044-533-85-54
ИП Малышева Н.В., УНП 590827758

Сдаю 2-комнатную квартиру на сутки, все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ.
Тел. 8-029-330-40-03, 8-029-583-22-95.
ИП Трафимчик В.А. УНП 500438266

Сдаю 3-комнатную квартиру на сутки и более. Со всеми удобствами, гибкая система скидок, Квитанция об оплате
Тел. 8(029)-1-45-25-79.
ИП Табако Н.Н., УНП 590314747.

Сдаю квартиру на сутки
2-комн., все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ
Тел. 8-029-326-20-56 VEL
8-029-882-84-87 МТС
ИП Панфилович А.С. УНП 500005257

Сдаю 3-комнатную квартиру по проспекту Независимости на сутки и более
Со всеми удобствами, кабельное ТВ, уютная домашняя обстановка, гибкая система скидок, квитанции об оплате.
Тел. 8-029-920-17-62
ИП Мороз С.В., УНП 590323053

СДАЧА КВАРТИРЫ В НАЕМ
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГ ПРОЧИМИ МЕСТАМИ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ
Тел. 6-07-01, 6-00-48, 8-029-996-59-55
ИП Захарова В.И. УНП 590943963

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ, ЧАСЫ, МИНУТКИ.
Хорошие условия, удобное месторасположение. Все для Вас!
Тел.: 8029-663-65-03.
ИП Евсейчик Н.В., УНП 590315041

СДАЮ КВАРТИРУ
на сутки и более
на Энке,
квитанции об оплате.
8-029-647-38-13
8-029-8859-335
ИП Ратош Д.Л., УНП 590320212

СДАЮ НА СУТКИ И БОЛЕЕ 1-КОМНАТНУЮ УЮТНУЮ КВАРТИРУ НА УЛ. ЕРШОВА
Velcom 8-029-635-44-05
МТС 8-033-656-89-65
ИП ШАЙДАК Н.Н., УНП 590324948

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА ЭНКЕ СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
ТЕЛ. 8-044-534-23-40 (VEL)
8-033-624-44-30 (МТС)
ИП Сенько О.В., УНП 590088710

Организация СНИМЕТ В АРЕНДУ помещение ПОД МАГАЗИН
от 70 до 1000 кв.м.
(возможна покупка)
8(033) 300-46-32 МТС
8(044) 568-08-63 Velcom
ТД "Лагуна"УНП 290470274,

1-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
ЦЕНТР ГОРОДА
Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
ИП Врублевская А.А., УНП 590321275

Бурение скважин под воду
Тел. 8-029-915-16-12
ИП Онуфреня Д.А., УНП 591731049

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
Тел.: +375-445-85-28-35 Вел., 788-12-94 МТС
ИП Шило В.Е., УНП 590942768

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

ЧАСТНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ
специалист по работе с клиентами.
Тел. 8-044-794-90-10

Частному транспортному предприятию требуются:
Водители международных перевозок грузов категории «Е» от 25 лет, с опытом работы.
Для предварительной записи на собеседования:
Тел: 8-029-624-23-10, 8-029-622-27-76, 8-015-62-4-11-66.

GS.BY

Частному транспортному предприятию на постоянную работу требуется:
Водитель для международных перевозок грузов, категории «Е», без вредных привычек.
Обращаться по телефону 8-029-650-63-49.

В НАЁМ

сдаю

ПОМЕЩЕНИЕ, на ул. Красноармейской, 76, для торговли или др. целей. Тел. 8-029-581-00-70.

ГАРАЖ, на ул. Пушкина, 23А, монолит, шлакобетон, яма, чердак, или продам. Тел. 8-029-340-93-12, 2-46-56.

КОМНАТЫ, две, в 3-комн. квартире, на ул. Доватора, без хозяина, телефон, домофон, кабельное ТВ, 8-й этаж, сдам семье. Тел. 8-029-607-82-78 (Елена).

ПОМЕЩЕНИЕ под склад, с территорией. Тел. 8-025-658-75-84.

сниму

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-044-541-54-57, 8-033-671-39-90.

ГАРАЖ на длительный срок, своевременную оплату гарантирую. тел. 8-029-266-57-74, 8-029-965-94-96.

ДОМ, квартиру с удобствами, на длительный срок, с 01.07.2013 г. Тел. 8-044-544-46-44, 8-033-376-67-14.

ДОМ или квартиру, молодая семья из 2 человек, чистоту и порядок гарантируем. Тел. 8-044-546-79-53 (Светлана).

ЖИЛЬЁ, на длительный срок, семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-304-19-21.

ЖИЛЬЁ, молодая семья с ребёнком, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-888-13-24, 3-31-63.

ЖИЛЬЁ, на длительный срок, семья из 5 человек, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-268-82-52, 8-029-871-61-16.

КВАРТИРУ, на длительный срок, молодая семья, рассмотрим любые варианты. Тел. 8-029-787-84-71, 8-044-531-47-86.

КВАРТИРУ, семья из 2 человек. Тел. 8-029-803-35-95.

КВАРТИРУ или дом с удобствами, молодая семья из 2 человек. Тел. 8-029-880-23-88.

КВАРТИРУ, дом, семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-968-19-45, 92-2-97.

КВАРТИРУ, на длительный срок, семья из 3 человек, своевременную оплату и порядок гарантирую. Тел. 8-029-280-56-09, 8-025-603-07-39.

КВАРТИРУ или полдома, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-586-06-22.

КВАРТИРУ или дом, на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем, срочно. Тел. 8-033-655-12-74, 8-029-886-07-53.

КВАРТИРУ, молодая семья из 2 человек, желательно с мебелью, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-241-94-70.

КВАРТИРУ, в г. Слониме, семья из 2 человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-507-14-09.

КВАРТИРУ, семья из 2 человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-626-20-41, 8-044-710-63-81.

КВАРТИРУ 1-комн., на длительный срок. Тел. 8-033-621-24-92, 8-029-581-28-98, 8-029-586-62-84.

КВАРТИРУ 1-комн., на длительный срок. Тел. 8-029-974-10-72.

КВАРТИРУ, 1-2-комн., дом, полдома, желательно с мебелью, семья из 2 человек. Тел. 8-033-349-92-23.

КВАРТИРУ 1-2-комн., или дом, в г. Слониме, на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-633-24-13.

КВАРТИРУ 1-2-комн., семья из 2 человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-288-64-16, 8-044-552-74-41.

КВАРТИРУ 2-комн., или дом, с удобствами, на длительный срок. Тел. 8-029-171-75-07.

КВАРТИРУ 2-3-комн., порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-044-782-10-18.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-025-948-70-41.

КВАРТИРУ 1-2-комн. или дом, семья из двух человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-265-34-54.

КВАРТИРУ 1-2-комн., или дом, на длительный срок, предоплата. Тел. 8-033-686-79-82.

КВАРТИРУ 1-2-комн., семья из 3 человек, на длительный срок. Тел. 8-025-965-25-41, 8-025-680-72-95.

КВАРТИРУ 1-2-комн., молодая семья, желательно с мебелью, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-280-97-24.

КВАРТИРУ 1-2-комн., желательно в р-не Энки, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 785-04-41, 8-029-882-00-55.

КВАРТИРУ 2-3 х комнатную, молодая семья из 4 человек, на длительный срок, возможна предоплата. Порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-884-27-77 мтс.

СДАЕТСЯ УЮТНАЯ 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
ВОЗМОЖЕН БЕЗНАЛ. РАСЧЁТ. ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ КАБЕЛЬНОЕ ТВ, КВИТАНЦИИ ОБ ОПЛАТЕ.
Тел.: 8-029-9718610 (Vel.)
8-033-624-81-91 МТС
ИП Воробьева Л.Ф. УНП 590856425

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

Доказана правдивость поговорки «Кто в мае родился — тому век маяться»

Обнаружена связь между датой рождения и болезнями.

Правда, в свете последних научных исследований, поговорку нужно переиначить на «Кого в мае зачали — тому век маяться». Еще с 1930-х годов медики пытаются понять, почему дети, рождённые зимой, хуже растут, чаще остальных страдают от психических расстройств и даже порой умирают раньше тех, кто родился в другие времена года. Обычно это объясняли тем, что зимой вообще жизнь тяжелее: сезонные болезни, низкая температура, увеличение концентрации загрязняющих веществ.



За решение загадки взялись экономисты Джанет Курри и Ханнес Швандт из Принстонского университета (США), которые проанализировали демографическую статистику в штатах Нью-Джерси, Нью-Йорк и Пенсильвания с 1994 по 2006 год. Исследователей интересовала судьба детей, появившихся на свет в зимние месяцы, точная дата рождения, социально-экономическое положение родителей. И выяснилось, что зимние детки чаще всего болели гриппом и в большинстве случаев рождались недоношенными. А поскольку, само собой, зимние дети были зачаты в мае, то именно май ученые назвали наихудшим месяцем для зачатия.

В журнале PNAS авторы исследования доказали, что дети, зачатые в мае, на 13% чаще рождались преждевременно. А раннее появление на свет тянуло за собой проблемы со здоровьем: ребёнок выходит в мир с недостаточным весом и ещё не вполне созревшими физиологическими системами, в итоге у него начинаются проблемы с иммунитетом, зрением, слухом, вплоть до задержки умственного развития, и всё это может сказаться потом в любой момент. Сокращение срока беременности нарастает с января и достигает пика в мае, но дети, зачатые в июне, будут рождаться уже вовремя.

Специалисты обнаружили чёткую зависимость: недоношенные дети рождались именно тогда, когда учащались случаи гриппа и «гриппоподобных» заболеваний.

Лето же оказалось самым благоприятным временем для «планирования семьи»: если детей зачинали с июня по август, они рождались не то что без недостатка веса, но даже с его избытком.

Получалось, что именно грипп заставлял организм матери пораньше избавиться от плода. Но, возможно, что есть и другие сезонные факторы, влияющие на сроки беременности. На них должны дать ответ специалисты по биохимии, молекулярной и клеточной биологии.

«Комсомольская правда в Беларуси»

4 ЛЕТНИХ СУПЕРПРОДУКТА

Лето преподносит нам не только тепло, солнце и долгожданный отдых, но и щедро одаривает фруктами и овощами, которые обладают оздоравливающими свойствами и очень кстати освежают в летний зной.



✓ **Персики.** Сочные, ароматные персики — это не только море удовольствия, но и огромная польза для организма. Благодаря высокому содержанию клетчатки, витамина А и калия персики помогают поддерживать нормальный баланс жидкости в жаркое летнее время. Также это прекрасный источник витамина С, необходимого для нормальной работы иммунной системы.

✓ **Нектарины.** Нектарин — «лысый» родственник персика, полезные свойства которого заключаются в содержании большого количества клетчатки, витамина А, С, а также калия, железа и пектинов — высокомолекулярных углеводов растительного происхождения, которые помогают снизить риск развития рака. Кроме того, количество калорий в нектаринах очень низкое, потому девушки могут не переживать о своей стройности.

✓ **Помидоры.** Томаты — одна из наиболее популярных культур благодаря не только своим вкусовым качествам, но и ценным диетическим свойствам. В их состав входят пектиновые вещества, легкоусвояемые углеводы, а также витамины А и С в большом количестве. Томаты богаты витаминами B_6, Е и К, фолиевой кислотой, клетчаткой и калием. Помидоры известны своим антиоксидантным действием и содержанием ликопена — пигмента, не только обеспечивающего их цвет, но и снижающего риск простатита и сердечно-сосудистых заболеваний.

✓ **Кукуруза.** Наверное, нет человека, который бы не любил кукурузу, главное – не объедаться, чтобы не получить несварение желудка. Зерна кукурузы содержат необходимые для человека минеральные вещества: соли магния, калия, железа и фосфора, а кукурузные белки, триптофан и лизин, — важные для организма аминокислоты.

zdravoe.com

НАЗВАНА ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

Главной причиной возникновения онкологических заболеваний являются стрессы и депрессии, выяснилось в ходе исследования, опубликованного в журнале British Journal of Cancer.

Британские ученые установили, что около 40% всех раковых заболеваний – на «совести» стресса и табака (23% заболеваний у мужчин и 15,6% у женщин). Далее следует отсутствие свежих фруктов и овощей в рационе мужчин и лишний вес у женщин.

— Стрессам подвержен любой: житель города и деревни, бедный, едва сводящий концы с концами, и богатый, трясущийся над деньгами. Для организма это просто так не проходит, — сказал в интервью РИА Новости Александр Черноусов, заведующий кафедрой факультетской хирургии Первого Московского государственного медицинского университета имени Сеченова, академик Российской академии медицинских наук.

По словам профессора, «если в течение десятков лет депрессия по голове стучит кувалдой, то ничего хорошего не будет…»

«Обозреватель»

КАПУСТА – КОРОЛЕВА ОВОЩЕЙ И ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Иногда мы даже не догадываемся о том, что привычные для нас продукты могут обладать уймой полезных свойств. Например, взять хотя бы капусту — тривиальный овощ, растущий на огородах и не претендующий на роль деликатеса.

Есть по крайней мере две веские причины полюбить этот овощ, даже если вы относитесь к нему без особого расположения.

Легкость в приготовлении и выращивании. Капуста обладает невероятной кулинарной «гибкостью» и может расти практически в любом месте.

Позитивное влияние на работу мозга. Употребление капусты способствует обновлению клеток мозга и защищает организм человека от различных негативных воздействий окружающей среды.

Органическое соединение растительного происхождения — сульфорафан — обладает антибактериальным и противораковым эффектами, а также усиливает функции детоксикации организма, а флавоноид кемпферол – настоящий источник молодости, замедляющий старение.

Также королева овощей богата альфа–линоленовой кислотой, входящей в класс омега–3 ненасыщенных жирных кислот. Ее действие связано с рядом многочисленных преимуществ для здоровья человека. В частности, при регулярном употреблении капусты снижается риск развития сахарного диабета и ожирения.

Теперь самое время перейти к витаминам, минералам и микроэлементам, которыми может похвастаться капуста. Отличительной особенностью этого овоща является присутствие в ее составе витамина U (метилметионина), который защищает от таких заболеваний, как гастрит, язвенные колиты, другие болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. К тому же содержание витамина С в капусте значительно выше, чем в лимонах и мандаринах.

Кальций, калий, сера и фосфор — эти минеральные вещества делают капусту не просто рядовым овощем на огороде. Добавьте к этому списку микроэлементы (цинк, железо, марганец и алюминий), и перед вами настоящая королева овощей — вполне заслуженное и оправданное звание.

zdravoe.com

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Бедна любовь, если ее можно измерить.
У. Шекспир

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс).

З натуры

Аддзячылі

Жанчына не магла стрымаць слёзы. Гэта было найгоршае, што яна калі-небудзь чула ад сына. Абазваў родную маці брыдкімі словамі і, наспех закінуўшы ў сумку свае рэчы, што трапілі пад руку, уцёк з хаты, нават не папрасіўшы прабачэння.

Як мог яе сыночак, які рос у любові і дастатку, стаць такім хамам і эгаістам? Ды было б за што? Яны з бацькам рабілі ўсё для яго: куплялі тое, што жадаў, уладжвалі яго праблемы ў школе, ніводнага разу і рукі не паднялі на яго. Як ён толькі мог адплаціць ім такой няўдзячнасцю?! Яшчэ ніколі ніхто не рабіў ёй так балюча, як сёння зрабіў родны сын.

…У халадзільніку ізноў было пуста. Ірына прагледзела ўсе закуткі і, знайшоўшы ў кладоўцы некалькі падвялых бульбін, пачала іх скрэбці, каб хоць неяк наталіць голад. Бацькоў будзіць не стала, яны і сёння, пакуль яна была ў школе, купілі ў суседа бутэльку і распілі на дваіх. Са спальні пачуўся хрыплы голас бацькі. Ён клікаў дачку.

—Татачка, табе дрэнна? — ціхім голасам запытала яна.

—Вазьмі ў кішэні маёй курткі грошы і схадзі па мінералку, — толькі і змог вымавіць ён.

Дзяўчынка дастала памятую купюру і, накрыўшы бацькоў старэнькім пледам, паспяшалася ў магазін…

Сын лічыў, што бацькі яго не разумеюць і празмерна патрабавальныя. Сённяшняя сварка была апошняй кропляй, таму ён збег ад іх. Хлопец ведаў, што ўсё роўна вернецца, калі закончацца бацькоўскія "бабкі", якія ён прыхапіў з сабой, але на свой лад думаў: "Няхай для іх гэта будзе навукай".

… Дачка і так зашмат дрэннага бачыла ў сваім жыцці ды зашмат губляла, каб страціць самае апошняе — сваіх бацькоў. Няхай сабе і такіх нядбайных, але калі-небудзь яны абавязкова зменяцца і ўсім будзе хораша. Яна ў гэта верыла.


МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Люблю яго моцна


МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Гутарылі дзве суседкі:

—Ты ўяўляеш, зайздрошчу свайму кату. Вось гэта жыццё! Толькі і ведае, што спіць і жарэ, спіць і жарэ, прычым абы-што і нюхаць не будзе, усё яму што смачнейшае падавай. А праблем — ну ніякіх! Усе за ім глядзяць, песцяць яго. Катаецца як сыр у масле.

—Тады і мне трэба зайздросціць, толькі свайму мужу. Ізноў, гультай, працаваць не хоча, вось ужо год, як без працы сядзіць. Жыве за мой кошт. Іду на работу — спіць, прыходжу з работы — ляжыць перад тэлевізарам. Праўда, есці сабе можа сам згатаваць ды раз у дзень збегае ў магазін па піва за мае, зразумела, грошы. А больш ніякіх хатніх праблем і клопатаў не ведае.

—Ды ты што?! А чаму ты яго, лайдака, не кінеш?

—Таму, чаму і ты свайго ката не выганіш, — люблю яго моцна...

Аксана ЖАВАРОНАК,
Масты

Паэзія

СПАТКАННЕ З ДОМАМ

Я прыехала сёння дамоў,
Ды чамусьці не радасна мне.
Бо няма ўжо маіх бацькоў
У роднай маёй старане.

Тыя ж сосны на ўзлеску стаяць,
Той жа верас цвіце і чабор,
Ды не выйшаў ніхто сустракаць,
І зарос быльнягом двор.

Дома ціха, ані каго,
Не курыцца дымок над страхой,
І сцяжынкі дзяцінства майго
Параслі густою травой.

Я пытаю ў грушы старой:
Ці ты помніш мяне, ці не?
Я прыехала сёння дамоў,
Ды чамусьці не радасна мне.

З ЖЫЦЦЯ

Вочы блакітныя, як васілёчкі,
Твар, нібы сонейка, круглы, бялявы,
Як засмяецца — смех як званочкі!
Хлопчык быў жвавы, вясёлы, рухавы.

З мамай і татам добра жыць дома.
Вуліца, двор, сябры і школа.
Вуліцы ўсе ў квартале вядомы
І нават далей яшчэ таксама.

Гора ўварвалася бліскавіцай
Разам са шклянкай зялёнай атруты,
Гора, што ў сэрцы не можа ўмясціцца,
Усё раптам знікла ў тую ж мінуту.

Хлопчык бялявы стаў жыць ў інтэрнаце
Разам з гарэзай-сястрою сваёю.
Вось і закончаны гулі-забавы,
Ды ўсплываюць аб доме ўспаміны парою.

Хлопчык чакаў, што яна ўсё ж прыедзе,
Мама, найлепшая за ўсіх на свеце,
Толькі не ведаў, што ў п'яным дурмане
Яна забылася аб сваіх дзецях.

Лідзія НІЧЫПАР,
Дзятлава

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до 18.00

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская д.41
Адрес редакции: ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Анна ВОЛОДАЩУК
Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Татьяна ПЛАХЕТКО
стиль-редактор
Оксана КОЗЛОВА

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Тираж номера 5010 экз.

Время подписания к печати по графику 16 июля 2013 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
Рынок «Коссовский» Главный корпус каб. №14

Объем – два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ № 3959

Свободная цена

ISSN 1991-3362
9 771991 336003 31231

